5.099 Polievka špenátová s mäsom a zeleninou – zelené šči
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
cibuľa	0,20	0,17	0,20	0,17	0,20	0,17	0,25	0,21
múka hladká	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40	0,40	0,40
hovädzie zadné	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
špenát mrazený	1,40	1,40	1,60	1,60	2,00	2,00	2,50	2,50
olej	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
mrkva	0,60	0,48	0,60	0,48	0,80	0,64	1,00	0,80
zeler	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40
petržlen	0,20	0,16	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,20	0,16	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40
vajcia	15	0,75	18	0,90	20	1,00	22	1,10
bobkový list	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	9		12		15		18	

Výrobný postup

Umyté hovädzie mäso pokrájame na kocky, udusíme na cibuli. Pridáme umytú očistenú koreňovú zeleninu, špenát, bobkový list a varíme 20 minút. Uvarené vajcia na tvrdo postrúhame a vložíme do polievky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	262	63	4,53	3,2	1,2	3,6	0,8	40,9	0,9	0,255	0,0	0,1	3,0	0,0
B	340	82	5,78	4,4	1,8	4,1	0,9	47,3	1,0	0,279	0,0	0,1	3,8	0,0
C	386	93	7,04	4,7	1,8	4,9	1,2	57,0	1,3	0,35	0,0	0,1	4,9	0,0

										4				
D	1084	260	20,52	16,7	2,5	6,3	1,4	122,2	3,2	0,692	0,1	0,4	6,2	0,0